Nr. 6.



START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY
POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE

Halina Konopacka, światowej sławy lekkoatletka, ustanowiła ostatnio 3 nowe rekordy Polski w rzutach.

Drugi zeszyt czerwcowy.

Cena egz. 50 groszy.



Elliott Lynn, międzynarodowej sławy lekkoatletka i pilotka angielska, przesłała naszym sportswomen pozdrowienia na ręce „Startu“.

GOETEBORSKI DYSK

Warunki, w jakich odbywały się ostatnie zawody lekkoatletyczne pań o mistrzostwa okręgu warszawskiego, zmuszają nas do wypowiedzenia kilku gorzkich słów pod adresem organizatorów.

Zawody sportowe organizowane są zwykle dla dwóch celów, a mianowicie: 1) dla sklasyfikowania poszczególnych zawodniczek oraz 2) — celem popularyzacji, propagowania piękna i wartości poszczególnych sportów.

Osiągnięcie obu wspomnianych celów możliwe jest jedynie na drodze sprawnej i poprawnej organizacji. Przyznać trzeba, że tym razem organizatorzy uczynili wszystko, aby z gruntu rozminąć się z zasadniczemi celami zawodów.

Warszawski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny potraktował mistrzowskie zawody pań nietylko jako obowiązek przykry i nudny, lecz ponadto — jako imprezę błahą, pozbawioną poważniejszych walorów.

Zacznijmy od warunków terenowych. Boisko kompletnie nieprzygotowane do zawodów. Bieżnia miejscami rozkopana wcale pokaźnemi dołami. Zmiany sztafet częściowo wylane, częściowo zarysowane obcasem po odmierzeniu... krokami. Rzutnia pozbawiona linji, pozbawiona także progu. Płotków przepisowych oczywiście niema (potworny wydatek — aż kilkadziesiąt złotych!); w ostatniej chwili cichaczem wyniesiono je z cudzej szatni, bez wiedzy właściciela.

W pierwszym dniu zawodów doczepiono konkurencje pań do dziesięcioboju męskiego, rozwlekając program w sposób nudny i męczący. Drugiego dnia — niczem nieusprawiedliwione opóźnienie w rozpoczęciu zawodów. Ponadto — na boisku niedopuszczalnie duża liczba osób, nienależących do składu sędziów. Przy rzucie kulą — formalny tłok na boisku, uniemożliwiający widzom obserwowanie konkurencji.

Oczywiście — nie zaproszono na zawody lekarza. Nikt nie badał zawodniczek, ani przed ani po zawodach. Wbrew licznym głosom fachowców, wbrew uchwałom kongresu sportowego — Warszawski Związek Lekkoatletyczny uważa obecność lekarza na zawodach kobiecych za zbędną, nikomu na nic nie potrzebną formalność.

O programach organizatorzy nawet nie zamarzyli. Na mieście ani jednego afisza.

Zawody sportowe, organizowane na modłę, przez nas opisaną, posiadają wielce wątpliwą zasługę wykazywania, jak nie należy zawodów takich organizować, oraz udowodnienie i uplastycznienie, że jednak organizacja jest kwestją znaczenia pierwszorzędnego, od niej bowiem zależy odstraszenie nietylko widzów, lecz także zawodników od brania w nich udziału.

Lekka atletyka kobieca w Polsce znajduje się jeszcze w niemowlęcym stanie. Opiera się zaledwie na nielicznych, zaledwie setki w całym kraju liczących, grupach. Nie przeniknęła do szerszych warstw i nie zdradza narazie ku temu nazbyt śmiałych zamiarów. Na ten stan rzeczy składa się wiele przyczyn, wśród których niewątpliwie konkurują ze sobą — brak dostatecznej propagandy i opieki z niedostatecznemi warunkami materjalnemi odnośnie boisk, urządzeń i t. p. Tembardziej więc usilnej sport ten domaga się propagandy, tem troskliwszą winien być otoczony opieką.

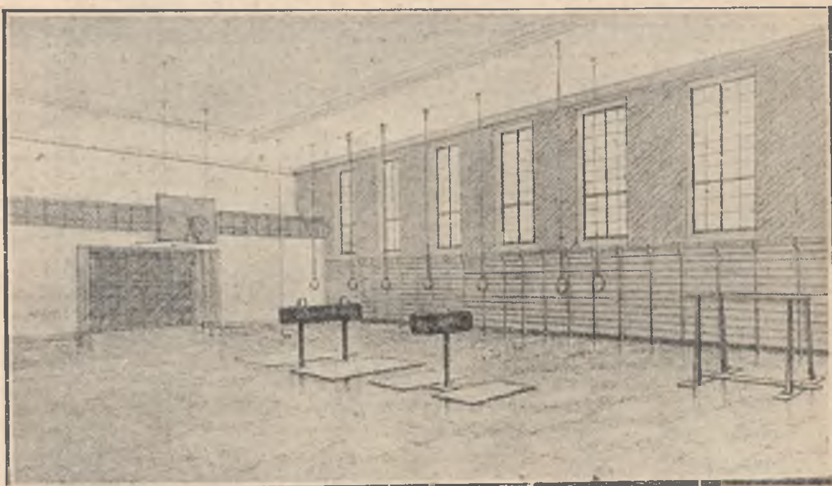
Lekceważenie, okazywane przez organizatorów w stosunku do zawodów lekkoatletycznych pań naszych, a specjalnie lekceważenie w stosunku do przepisów, zawody te normujących, nie da się doprawdy niczem usprawiedliwić. Rzuty, wykonywane z koła, pozbawionego linji i progu, wyniki sztafet, w których zmiany odbywają się na linjach, wykreślonych obcasem, po odmierzeniu dystansu krokami — w jakimże kraju byłyby dopuszczalne? Tymczasem — w tych właśnie warunkach pada kilka rekordów Polski. Czy mogą one być uznane?

Przypomnijmy sobie sprawę rekordu światowego Konopackiej, ustanowionego w r. ub. w Goeteborgu. Dysk był nieprzepisowy, delegaci nasi nie zatroszczyli się o zbadanie jego wymiarów przed zawodami i zażądanie dysku przepisowego. Rekord uznany nie został. Praca Konopackiej poszła na marne.

Nie powtarzajmy w kraju historji dysku goeteborskiego, nie stwarzajmy precedensów zwyczajowych w omijaniu przepisów. Wszelkie niedopatrzenia, wszelkie lekceważenie przepisów na miejscu zemścić się może boleśnie: przyzwyczajeni do tolerowania odchyleń od przepisów, — znów zapomnimy zmierzyć dysk przed zawodami...

K. M.

DOM SPORTOWY W KRAKOWIE



Wzorowa sala gimnastyczna.

W podwawelskim grodzie, przy ul. Krowoderskiej 8, stanął imponujący rozmiarami, wyglądem zewnętrznym oraz urządzeniami wewnętrznemi gmach polskiej Y. M. C. A., spełniając tym sposobem w pełni— jak pisze o tem oficjalna broszura, wydana przez to Stowarzyszenie — swe zadanie wobec młodzieży krakowskiej.

Inicjatorem dzieła, wykonawcą dobrowolnym tak szczytnie pojętego obowiązku wobec polskiej młodzieży w Krakowie, jest dr. Mott, generalny sekretarz amerykańskiej Y. M. C. A., oraz prof. Marchlewski, prezes krakowskiej Y. M. C. A. Gmach stanął kosztem 150 tysięcy dolarów, ofiarowanych na ten cel przez p. Fenna, żarliwego działacza amerykańskiej Y. M. C. A.

Trzypiętrowy gmach obliczony został na wielkie liczby młodzieży i dorosłych, którzy mogą w jego ramach zaspokoić cały szereg potrzeb kulturalnych. Zawiera on, między innemi, wielką świetlicę, odpowiednią na liczne zebrania, wielką salę wykładową, sześć sal naukowych, w których odbywać się będą nauki wieczorne, pokoje do gier, salę bilardową, bibljotekę, czytelnię, herbaciarnię, 70 pokoików sypialnych, wreszcie— salę gimnastyczną, natryski, szatnie oraz pływalnię.

Interesuje nas oczywiście przedewszystkiem — już z racji kierunku pisma naszego — dział wychowania fizycznego, uwzględniony w gmachu krakowskiej Y. M. C. A. w sposób imponująco obszerny, dotychczas w Polsce niespotykany. Jak nazwali go sami twórcy, jest to dział rozrywki i zdrowia, prowadzony przez znakomitego fachowca, p. F. A. Eymana.

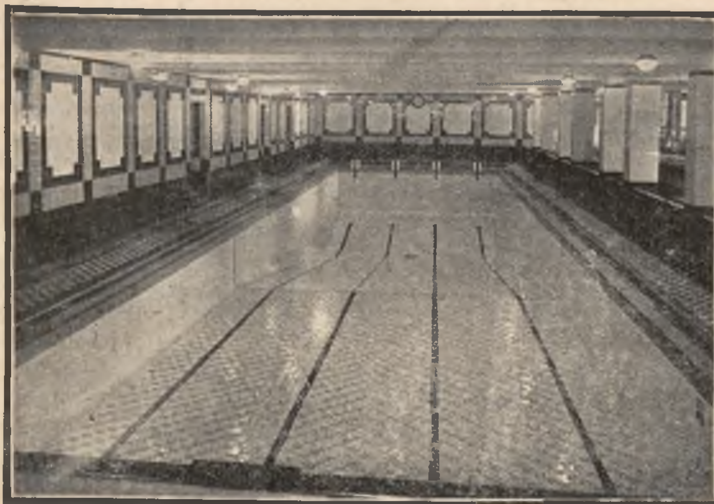
Na pierwszym planie postawiona jest, oczywiście, gimnastyka. Odbywa się ona w doskonale urządzonej sali gimnastycznej, obliczonej na bardzo wielką liczbę młodzieży. Gimnastyka odbywa się w kompletach, zestawianych według wieku, poczynając od kompletu chłopców w wieku lat 10. Oddzielne grupy stanowią akademicy, dorośli i senjorzy. Do tej ostatniej grupy należą przeważnie przedstawiciele wolnych zawodów. Oprócz gimnastyki prowadzone są wszelkiego rodzaju gry sportowe. Po ćwiczeniach wszyscy uczestnicy korzystać mogą z licznych natrysków. Odzież gimnastyczna pozostaje na miejscu w drucianym koszyku, po ćwiczeniach i kąpieli suszona jest w parowej suszarni.

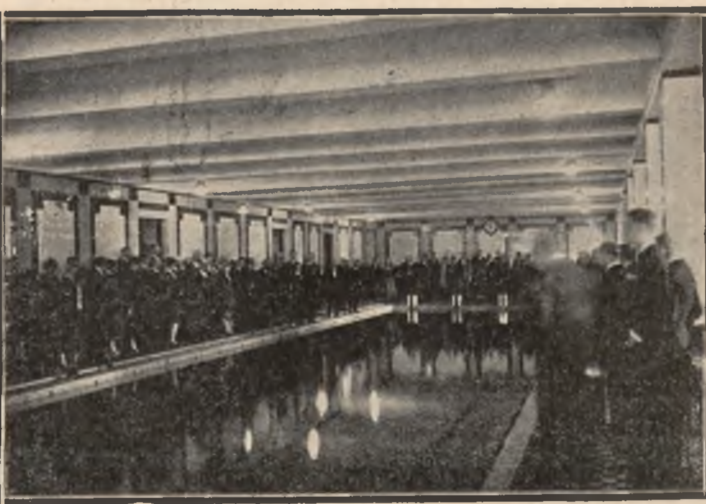
Specjalną uwagę zwraca pływalnia, urządzona w tymże gmachu. Jest to pierwsza kryta pływalnia w Krakowie, a niezawodnie pierwsza w Polsce pod względem racjonalności urządzeń i komfortu. Basen pływacki posiada wymiary 25 m. × 6,5 m., głębokość jego dochodzi do 2.60 m. Woda wodociągowa przepuszczana raz na dobę przez własne filtry i sterylizatory, ogrzewana do należytej temperatury.

Z urządzeń działu wychowania fizycznego korzystać będą mogły również panie w specjalnych godzinach i kompletach, pod kierunkiem sił fachowych, zarówno w gimnastyce jak w pływaniu.

Czyn dokonany w Krakowie przez polską Y. M. C. A. zasługuje na pełne uznanie. Istnienie w Krakowie wspaniałej sali gimnastycznej i krytej pływalni niezawodnie przyczyni się do szerokiego rozwoju idei wychowania fizycznego wśród młodzieży krakowskiej, podniesie jej poziom zdrowotny, oddając rzetelną usługę tym, o których w założeniu swego wspaniałego czynu myśleli inicjatorzy.

Jot.





Komfortowy basen pływacki YMCA, stanowiący słuszną dumę Podwawelskiego grodu.



Moment z gry w hockeya na trawie

O NARODOWĄ GRĘ KOBIECĄ

Jeśli z pewną dozą uwagi wpatrzymy się w ruch sportowy kobiet, to zauważymy bez trudności, że drogi jego są odmienne od sportu mężczyzn. Młodzież męska w zaraniu zamiłowań sportowych rzuca się zawsze gromadnie do gier zbiorowych, które stanowią niejako kolebkę wszystkich sportów indywidualnych.

W sportach kobiecych tego zjawiska normalnego i opartego na większej przystępności, łatwości oraz obfitości czynników emocjonalnych gier zbiorowych, tego wstępnego okresu przewagi sportów zespołowych nad indywidualnemi — brak prawie zupełnie. Mamy już cały szereg doskonałych lekkoatletek, narciarek, tennisistek, pływaczek, a o drużynach kobiecych gier zespołowych nic prawie nie słychać.

Gry i tylko gry, które mogą o wiele łatwiej zainteresować młodzież początkującą w sporcie, gry, nie stawiające, ani pod względem fizycznym ani co do wyrobienia charakteru, tak wysokich wymagań, jak sporty indywidualne — mogą stanowić tę wielką i szeroką bramę, przez którą wlewać się będą na boiska liczne i rozmiłowane w ruchu zastępy młodzieży niewieściej.

Można być osobistego przekonania, że siatkówka czy koszykówka, czy wreszcie czeska hazena, są grami, doskonale nadającemi się do tych celów, lecz życie mówi, że grom tym brakuje czegoś i że to „coś" stoi na przeszkodzie ich rozrostowi i popularności. Nie będę się wdawał na tem miejscu w określenie braków tych gier — podkreślić pragnę tylko ich skutek i wynik: brak zainteresowania się niemi. A więc szukajmy dalej. Piłka nożna, rugby? Obie te gry są zupełnie nieodpowiednie dla kobiet, tylko niezrozumiały pęd Francuzek do piłki nożnej każe mi tutaj o tych grach wspomnieć mimochodem.

A więc w takim razie hockey na trawie? Popularność tej gry, jako sportu kobiecego, wzrasta na Zachodzie dość szybko, posiada ona sporo walorów, być może z pośród istniejących gier jest ona najbardziej zbliżona do ideału zbiorowej gry kobiecej, lecz prócz tych zalet, hockey posiada kilka wad, które z gry tej czynią sport dość niebezpieczny, zbyt mało emocjonujący, niezrozumiały i jednostronny w pewnych ruchach.

Gra ta konstrukcyjnie posiada dwie zasadnicze wady. Jedna z nich — to mała twarda piłka, druga — to reguła uderzeń jedną tylko stroną kija.

Piłka, niewielka i ciężka w stosunku do objęcia, uderzona mocniej, toczy się po ziemi lub leci w powietrzu tak szybko, że przy niewielkich rozmiarach jest w wielu wypadkach niewidoczna ani dla gracza, ani tembardziej dla widza.

Lecz to nie wszystko. Mała piłka, przy cokolwiek wyższej trawie, przy niewielkich nawet nierównościach terenu, jest przedmiotem trudnym do opanowania i każda grudka ziemi, każda kępka trawy, położyć może kres najlepiej nawet pomyślanej kombinacji. Wreszcie, proszę popatrzeć na pancerz bramkarza hockeyowego, proszę wziąć pod uwagę możliwość poważnych guzów przy każdej szybko lecącej piłce, a zrozumiemy, że i to niebezpieczeństwo, jakie przedstawia gra w hockeya, nie może się przyczynić do jego popularności.

Reguła gry mówi, że uderzać można tylko lewą, płaską stroną kija, a więc wykonywać jednostronne zawsze ruchy z prawa do lewa. Jeśli więc chcemy skierować piłkę w prawą stronę, to musimy się odpowiednio ustawić, a więc wykonać całkowity zwrot wtył, przechodząc jednocześnie na drugą stronę leżącej piłki. Naturalnie, że reguła ta, powodując śmieszne kręcenie się koło piłki, stwarza jednostronność ruchów rąk, co powinno być usunięte ze względu na pożądane ćwiczenie wszelkich grup mięśniowych.

Postarajmy się więc te dwie zasadnicze wady usunąć. Zamiast małej i nieelastycznej piłki dajmy zwykłą piłkę nożną, lecz o wiele mniejszych rozmiarów oraz wymalowaną na kolor biały. Gracz niech weźmie do ręki dotychczasowy kij hockeyowy, lecz spłaszczony po obu stronach zakrzywionej części (jak w hockeyu lodowym). Pozwólmy wreszcie uderzać piłkę w obie strony, przystosujmy przepisy do tych zmienionych warunków, a stworzymy grę, przewyższającą znacznie pod każdym względem dotychczasowy hockey na trawie.

Pancerz bramkarza zniknie; biała i dość duża piłka widoczna będzie i na ziemi, i w powietrzu; grająca poruszać się będzie zupełnie bezpiecznie, a widz będzie miał ciągle przykutą uwagę do ruchliwego, lecz dającego się zawsze obserwować białego ciała piłki.

A jakże wzrośnie różnorodność ruchów! Rzadko odrywająca się obecnie od ziemi piłka coraz częściej wędrować zacznie w powietrzu. W pięknym podskoku, wyciągniętą w górę ręką, grająca sprowadzać będzie idącą w powietrzu piłkę, lekki ruch nogi zgasi podskok, i dopiero wtedy kij hockeyowy pośle znieruchomiałą piłkę w żądanym kierunku. Jakież bogactwo pozycyj, ruchów rąk, nóg, tułowia, kombinacyj skoku, uderzeń i biegu można stworzyć przy odpowiedniem opracowaniu przepisów.

Lecz ta praca nie należy już do mnie. Moim zamiarem było tylko zwrócenie uwagi kobiecym sferom sportowym na możliwość reorganizacji istniejącej gry, na możliwość stworzenia nowego sportu, który by mógł w dziejach sportu kobiecego odegrać taką samą rolę, jaką piłka nożna odegrała w sporcie męskim.

M. Raszke.

WSKAZÓWKI

Praca człowieka, kształcącego kandydatki na przyszłe członkinie drużyn, nie jest łatwą. Wymaga ona dużego przygotowania rzeczowego, by ćwiczący mogli czynić stałe postępy bez szkody dla organizmu. Znajomość teoretyczna gier, przyswojenie sobie długich paragrafów przepisów nie może być cechą jedyną instruktora. Musi on posiadać też osobiste wyszkolenie techniczne, które pozwoli mu zademonstrować prawidłowo omówione ruchy, w ich jakości zorjentować nowicjuszy i przekonać wreszcie o celowości tych, a nie innych poruszeń.

Posiadanie jednej tylko cechy — teorji bez praktyki lub odwrotnie — świadczy o niedostatecznem przygotowaniu człowieka do nauczania innych.

Instruktor musi zdawać sobie jasno sprawę, jaki wpływ wywiera każdy ruch na organizm, kiedy można, a kiedy nie wolno go stosować, wreszcie, jakie jego są granice.



Dziewczynki ociemniałe grają w piłkę.

Ludzie, nieznający zasad fizjologji, winni być odsunięci od prac, gdyż często nawet w dobrej wierze i szlachetnych zamiarach mogą przynieść uczącym się więcej zła, niż korzyści. — dzięki jedynie brakom w swych wiadomościach.

Instruktor posiadać winien sumę trafnych spostrzeżeń, zdobytych choćby podczas młodszych lat, a które by pozwalały mu zorjentować się w nastroju ćwiczących oraz stosunku ich do przerabianych ćwiczeń.

Dużą rolę odgrywać tu będzie ze strony prowadzącego chęć zrozumienia uczenic i stworzenia im jak najmilszych warunków pracy. Mając wspomniane cechy, instruktor może pokierować tak pracą, by nietylko zainteresować wszystkich, ale wzbudzić zapał do przerabianych gier. Do tego celu winien dążyć każdy prowadzący gry. To zaś można osiągnąć, przychodząc na każdą lekcję z opracowanym planem i przygotowanym materjałem.

Niezbędnemi wskazaniami pracy muszą być — systematyczność i uczciwość.

W stosunku do ćwiczących prowadzący winien być szczerym. Nie daj Boże imponować, powołując się na fakty, z których część nigdy może nie miała miejsca. Takie sławienie swych przyjemnych chwil nie ugruntuje autorytetu kierownika, a przeciwnie stworzy pozorny posłuch, a śmianie się po kątach z blagującego. Lepiej przyznać się do nieznajomości lub niemożności wykonania jakiegoś ruchu, jak demonstrować obłudę lub bawić się w niezrozumiałe teorje, powołując się często na jakieś sławy zagraniczne.



Drużyna piłki siatkowej szkoły im. Emilji Plater.

Jeszcze chcę wspomnieć o jednej zalecie instruktora, tak często u nas lekceważonej, a posiadającej w nauczaniu ogromne znaczenie.

Jest to stałe zachęcanie do pracy, wykazując pewne, choćby minimalne, postępy. Nie wolno największej niedołęgi lekceważyć i usuwać jej od pracy. A odwrotnie, takie stworzyć warunki, by mogła szybko przyswoić sobie przerabianie rzeczy i w krótszym lub dłuższym czasie wyrównać braki.

Przechodząc do higjeny ćwiczeń, muszę zaznaczyć, iż ćwiczące winny posiadać specjalne kostjumy, składające się z koszulki, spodenek, skarpetek — nigdy długich pończoch i pantofli.. Na murawie najlepiej ćwiczyć boso. Kostjumy winny być często prane.

Po ćwiczeniach wskazana jest kąpiel i masaż. Kąpiel najlepsza jest ciepła, o ile zimna, to b. krótka. Masaż winien być wykonywany przez ludzi, znających zasady i technikę.

Teren do gier powinien być równy, wolny od przeszkód i szybko wchłaniający wodę. O ile możności starać się winno o plac, pokryty trawą, lub w braku tejże lekko ubitą ziemią, najlepiej mieszaniną z glinki i żużlu, nigdy zaś żwirem, który przy ruchach jest niewygodny i uwiera w podeszwy, przy upadkach zaś powoduje częste obrażenia ciała.

T. Chrapowicki.



Mistrzowska drużyna warszawska piłki siatkowej szkoły im. Konopnickiej.

MISTRZOSTWA LEKKOATLETYCZNE WARSZAWY



Finał biegu na 200 m.
Od lewej: Grabicka i Woynarowska.

W dn. 18 i 19 czerwca odbyły się mistrzostwa okręgowe, zakończone zwycięstwem AZS-u — 59 pkt. przed Grażyną 23 pkt., Makkabi 7 pkt. i Sokołem I. — 3 pkt. Zwycięstwo AZS-u było łatwe ze względu na osłabiony skład Grażyny oraz brak innych klubów na starcie. Makkabi poza Rittnerówną nie przedstawia nic groźnego. Z zawodniczek wyróżniła się Grabicka (Grażyna), która zmuszona była startować do wszystkich prawie konkurencyj, z wyjątkiem skoku wzwyż i biegu przez płotki, i mimo wielkiego zmęczenia wyniki miała bardzo dobre.

Wieczorkiewiczówna bije rekord Polski na 1000 m.

I DZIEŃ ZAWODÓW.

Jednocześnie z mistrzostwami odbywał się dziesięciobój drużynowy męski, co wpływało na wielkie rozwlekanie programu. Warunki atmosferyczne — upał i duszność przed burzą oraz zły stan bieżni, skoczni i rzutni nie wróżyły nic dobrego.

Wyniki techniczne były następujące:

Przedbiegi na 60 m. I przedbieg wygrywa Paliżanka (Grażyna) 8,8 s. przed Woynarowską (AZS.); II — Grabicka (Grażyna) 8,4 s. przed Chrupczałowską (AZS.).

Chrupczałowska ma doskonały start i jest wybitną sprinterką, może być bardzo groźną przeciwniczką.

Rzut dyskiem. Żadna z zawodniczek nie ma opanowanego stylu. Konopacka (AZS.) zapomniała dużo, osiągnęła jednak 32,34 m.; II — Mierkisówna (Grażyna) — 26,07 m.; III—Rittnerówna (Makkabi)—25,76 m.

Rzut dyskiem oburącz. I — Konopacka (AZS.) 56,86 m. (prawa 33,07 m. i lewa — 23,79 m.) — **rekord Polski;** II — Mierkisówna (Grażyna) 43,80 m. (26,51 - - prawa, 17,29 m. lewa); III — Rittnerówna — 41,02 m. (prawa 24,23 m., lewa 16,79). Konopacka miała rzut prawą ręką lepszy, niż w indywidualnej konkurencji, lewą — dobry stosunkowo wynik osiągnęła w ostatniej kolejce rzutów.

Skok wdal z rozbiegu. I — Jabłczyńska (AZS) — 4,53; II — Grabicka (Grażyna) — 4,47; III — Rafianka (Grażyna) — 4,43. Jabłczyńska skoki miała b. równe, jednak wyraźnie była zmęczona. Jeden skok b. dobry zepsuła, ponieważ usiadła i podparła się ręką. Podobnie Rafianka skok doskonały miała nieważny, wskutek podparcia się ręką i wyjścia wtył przez skocznię.

Skok wdal z miejsca — wszystkie 3 miejsca zajął AZS. I — Miłobędzka 2.21; II — Jabłczyńska 2.16; III — Konopacka 2.07.

Bieg 100 metrów zwycięża łatwo Grabicka (Grażyna) w czasie 13,6 s. przed Woynarowską i Chrupczałowską (AZS.). Woynarowska ma słabe ostatnie metry.

Pchnięcie kulą 4 kg. I — Konopacka (AZS.) — 9.08 m.; wynik lepszy od rekordu polskiego; II — Miłobędzka (AZS) — 8.115 m.; III — Henclewska (Grażyna) 7.83 m. AZS. górował siłą, mając wielkie braki stylowe, zawodniczki Grażyny słabsze, natomiast o opanowanym i ładnym wyrzucie.

Bieg rozstawny 4 × 75 m. zupełnie niespodziewanie wygrywa AZS. (czas 41,6 s.) w składzie Chrupczałowska, Aleksandrowiczówna, Miłobędzka i Woynarowska. Przebieg sztafety b. ciekawy. Ze startu idzie Chrupczałowska z Grabicką, zupełnie równo, a Aleksandrowiczówna idzie równo z Rafianką, Miłobędzka przegrywa kilka metrów do Paliżanki tak, że na ostatniej zmianie Grażyna ma już parę metrów przewagi, jednak Woynarowskiej udaje się dojść i minąć Henclewską.

Zmiany obu sztafet skandaliczne.

II dzień zawodów zapowiadał się jeszcze gorzej. Ciepło i duszno, bieżnia rozmiękła, woda i błoto na stoczni i rzutni.

80 m. przez płotki. Jabłczyńska (AZS.) walk-over w czasie 15 sek. Na lepszy wynik przy braku konkurencji oraz śliskiej i grząskiej bieżni trudno się było zdobyć.

Skok wzwyż. Na skoczni przed samą poprzeczką kałuża, rozmieciona miotłą, nic więc dziwnego, że wyniki słabe. I. Taborowiczówna (Sokół I) — 130 cm.; II. po rozgrywce Hulanicka (Grażyna) 125 cm.; III. Konopacka (AZS.) 125 cm.

Bieg 1000 m. Pichelówna z Warszawianki nie zgłosiła się wcale. Ze startu wyrywa Tomówna (Makkabi), za nią spokojnie i równo biegnie Wieczorkiewiczówna (AZS.), mija Tomównę na 2-em okrążeniu i zostawia ją stopniowo daleko w tyle. Wynik 3 : 32,8 — **rekord Polski** II — Tomówna — 4 : 24.

Stałe rywalki Pichelówna, Warecka i Wieczorkiewiczówna nie mogą jakoś spotkać się na bieżni, może na mistrzostwach Polski zobaczymy je razem.

Finał 60 m. przynosi niespodziankę. Wygrywa Woynarowska (AZS.) w słabym czasie 8,7 s., o dłoń przed Grabicką (Grażyna) i Chrupczałowską.

Pchnięcie kulą oburącz. Koło do kuli w opłakanym stanie, ślisko, błoto posypane zwierzchu piaskiem I. Konopacka (AZS.) 16.02 m. (prawa — 8.41 m., lewa — 7.61) **rekord Polski;** II. Miłobędzka — 14.71 m. (prawa 8.00 m., lewa 6.71); III. Henclewska (Grażyna) 14.00 m. (prawa 7.88 m., lewa — 6.12 m.).

Rzut oszczepem 600 gr. styl klasyczny: I. Rittnerówna (Makkabi) — 26.21 m.; II. Konopacka (AZS.) — 25.40 m.; III. Henclewska — 23.80 m. Wszystkie zawodniczki mają wielkie braki w stylu, żadna nie wykorzystuje rozbiegu, zatrzymując się przed linją. Wyniki słabe.

Rzut oszczepem oburącz. Konopacka walk-over—34.68 m. (prawa — 23,97; lewa 10,71 m.) wynik b. słaby.

Bieg 200 metrów. Po wycofaniu się zawodniczek startują tylko dwie: Grabicka (Grażyna) i Woynarowska (AZS.). Ze startu wysuwa się ostro Woynarowska, uzyskując dość znaczną przewagę nad przeciwniczką. Po wyjściu na prostą, zmęczona zwalnia. Grabicka szybko odchodzi, jeszcze kilka metrów, a minęłaby Woynarowską swobodnie. Pierwsza kończy bieg Woynarowska w czasie 29,6 sek. o dłoń przed Grabicką.



Sztafeta A. Z. S. 4x200 m. Od lewej: Wieczorkiewiczówna, Chrupczałowska, Woynarowska i Konopacka.

Prosimy Szanowne Prenumeratorki o odnowienie prenumeraty „Startu“ na miesiące następne.

W dniu 29 b. m. odbędzie się raid automobilowy pań. Następny numer „Startu“ przyniesie obszerne sprawozdanie z raidu.



Finał biegu na 60 m. wykazał niezwykłe wyrównanie klasy. Od lewej: Grabicka, Woynarowska, Chrupczałowska i Paliżanka.

Ostatni punkt programu — **bieg rozstawny 4×200 m.** — startuje 1 sztafeta AZS. w składzie: Chrupczałowska, Wieczorkiewiczówna, Konopacka, Woynarowska. Za wyjątkiem ostatniej żadna z nich 200 m. nie biega. Jednak uzyskują one czas 2 : 1,4 **nowy rekord Polski.**

Żałować należy, iż tak mało klubów w Warszawie bierze udział w mistrzostwach okręgowych. Brak konkurencji nie wpłynie na postęp wyników, a na mistrzostwach Polski trzeba będzie ciężko walczyć o pierwszeństwo.

W dn. 16 czerwca na międzyklubowych zawodach Warszawianki p. Warecka (Warszawianka) osiągnęła w biegu na 800 m. czas 2 : 44,6 **nowy rekord Polski.** Startująca wraz z nią p. Pichelówna biegu nie skończyła wskutek wyczerpania.

I znowu to samo.

Dlaczego niema kontroli lekarskiej dla zawodniczek wogóle, a w szczególności dla trenujących biegi dłuższe?

Obie zawodniczki w mistrzostwach okręgowych udziału nie wzięły. Winę ponoszą same kluby, wstawiające do programu swych zawodów, odbywających się przed samemi mistrzostwami, punkty dla pań.

Wu.

KATOWICE

W dniu 29 b. m. odbędą się na boisku Policyjnego Klubu Sportowego w Katowicach zawody lekkoatletyczne dla pań, urządzane przez klub sportowy 06 Katowice.

Przewidziane są następujące konkurencje:

Biegi: 60 mtr., 100 mtr., 250 mtr., 1000 mtr., 60 mtr. przez płotki, sztafeta 4 × 75 mtr. i sztafeta 3 × 1000 mtr.

Rzuty: kulą 4 kg., oszczepem 600 gr. i dyskiem.

Skoki: wzwyż i wdal.



Warecka bije rekord Polski na 800 m.

ŚWIĘTO MŁODZIE



Moment z gry w piłkę siatkową pomiędzy drużynami średnich szkół warszawskich.

W sobotę dn. 11 czerwca, w obecności władz Ministerstwa W. R. i O. P. oraz M. S. Wojsk., odbył się w parku Sobieskiego pokaz ćwiczeń gimnastycznych, gier i lekkiej atletyki — młodzieży szkół żeńskich i męskich.

Do wspólnej lekcji gimnastyki stanęło 18 szkół żeńskich prywatnych, w tem jedno gimnazjum miejskie. Szkoły państwowe udziału swego odmówiły. Młodzież ćwicząca była z klasy 6-ej.

Prócz lekcyj, program wypełniły ćwiczenia lekkoatletyczne oraz gry: piłka koszykowa, piłka siatkowa i piłka graniczna.

Inicjatywa oraz organizacja święta sportowego należała i w tym roku do Sekcji Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W. Naczelne kierownictwo i przeprowadzenie lekcji młodzieży męskiej powierzono panu B. Olszewskiemu, przeprowadzenie lekcji żeńskiej — pani Lucynie Kobylińskiej.

Specjalna komisja, złożona z nauczycieli gimnastyki, przeprowadziła uprzednie międzyszkolne rozgrywki w grach. Okres przygotowawczy trwał kilka ostatnich miesięcy.

Patrząc na sprawnie defilujące i ćwiczące na boisku zastępy szkolne, widz odnosił bardzo miłe wrażenie, ale pewno nie zdawał sobie sprawy, ile czasu i pracy potrzeba było zużyć, by całość wypadła tak, jak to miało miejsce ostatnio. Na tę więc sprawę chciałam zwrócić uwagę i na ten temat napisać słów kilka.

Jaki cel mają tego rodzaju pokazy? Sądzę, że zadowolenie publiczności, tłumnie nawiedzającej te imprezy, nie jest celem dostatecznym. Nie można też uważać pokazów za sprawdzian postępów, uczynionych przez uczniów w ciągu roku szkolnego, i oceniać ich usprawnienia według wykonania pokazanych ćwiczeń, gdyż ćwiczenia, zarówno chłopców jak i dziewcząt, nie stały na poziomie wymagań, stawianych klasie 6-ej. Ani uczeń, ani nauczyciel nie pokazują w lekcjach zbiorowych realnej swej pracy, a jedynie na ten cel specjalnie skonstruowane ćwiczenia, w formie łatwej a możliwie efektownej. Tak analizując w dalszym ciągu, z trudem zapewne odszukalibyśmy cel istotny, a zarazem ważny i przekonywujący. Natomiast niedaleka przeszłość wyjaśni pochodzenie tego typu pokazów, które w swoim czasie miały cel bardzo wyraźny.

W 1915 roku Sekcja W. F. po raz pierwszy zorganizowała święto sportowe młodzieży szkolnej, właśnie w tej formie, jak to widzieliśmy w sobotę. W owym czasie zaledwie kilka szkół w Warszawie posiadało sale



Pląs młodzieży żeńskiej szkół średnich w dniu święta sportowego w Parku Sobieskiego.

ŻY SZKOLNEJ

i kierowników ćwiczeń gimnastycznych, którzy pracowali, walcząc z niezrozumieniem, zarówno władz szkolnych jak i całego społeczeństwa. Szkoły żeńskie przeważnie gimnastyki w programie nie pomieszczały lub kończyły ją w klasie III lub IV. O kostjumach ćwiczebnych można było tylko marzyć, a dumnym mógł być ten kierownik, którego uczniowie zdobyli się, po usilnej agitacji, na kupno pantofli gimnastycznych.

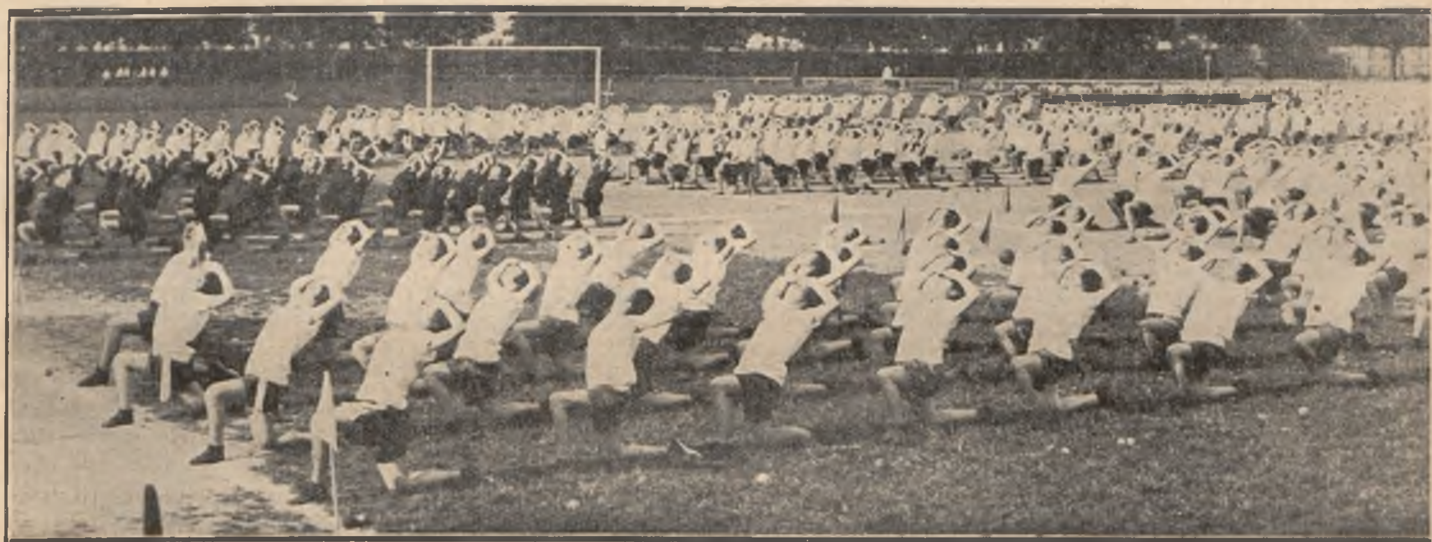
Sprawa więc wymagała naprawy. Formę naprawy znaleźć było bardzo trudno. Trzeba było przemówić formą najjaskrawszą, najbarwniejszą, przemawiającą do serca i rozumu przez wrażenie wzrokowe. Konieczne więc były pokazy, efektowne i liczne, gdzie nie chodziło o treść istotną, bo tej nikt by nie ocenił, a jedynie o pozyskanie zainteresowania i o poparcie dla samej rzeczy.

Pamiętamy wszyscy, ile przeszkód musieliśmy zwalczyć, by pierwszy pokaz doprowadzić do skutku. Wreszcie na boisku stanęło zgórą 1000 młodzieży męskiej. Szkoły żeńskie pozwolenia na występ publiczny nie otrzymały.

wa w danej klasie lub nawet dwóch swą normalną pracę i rozpoczyna wykuwanie ćwiczeń, o wiele łatwiejszych i mniej pożytecznych od tych, do których uczeń jest przygotowany. Trudność ich polega tylko na zupełnem zmechanizowaniu, t. j. wykonywaniu ćwiczeń tych w określonem i przyswojonem tempie na sygnał gwizdka, trąbki, inne znów na znak chorągiewką i t. p.

Ruchy tak zmechanizowane nie mają już żadnego wpływu na organizm ćwiczących, a ciągłe próby i powtarzanie tych samych ćwiczeń nudzą i denerwują młodzież, rwącą się do gier i swobodnego ruchu na boiskach. Czas więc wiosenny, najcenniejszy dla nauczyciela, który należałoby spożytkować na najważniejsze ćwiczenia cielesne, a więc doskonalenie gier, lekkiej atletyki, wreszcie — tak konieczną, a mało praktykowaną w stosunkach szkolnych Warszawy, naukę pływania, marnujemy w klasach, szykujących się do występu, na nieprodukcyjne mechanizowanie 14-tu ćwiczeń.

Sądzę, że najwyższy już czas, by ludzie fachowo przygotowani nakreślali każdorazowo pewien plan tego rodzaju uroczystości, która by przedewszystkiem nosiła charakter istotnego święta młodzieży, a nie tresury i mordęgi, a jednocześnie mogłaby odbywać się w tak naturalnej i z biegu pracy wynikającej formie, która nie wymagałaby mozolnych przygotowań, wytrącających ucznia i nauczyciela z codziennej pracy.



Efektowny moment z ćwiczeń gimnastycznych młodzieży żeńskiej szkół średnich.

Całkowity sukces odnieśli nauczyciele, w następnym bowiem roku szkolnym kilkanaście szkół wprowadziło do programu ćwiczenia gimnastyczne. Pokaz następny w 1916 r., w którym już i szkoły żeńskie wzięły udział, przyniósł jeszcze większe sukcesy i wzbudził zainteresowanie ogółu świata pedagogicznego. I tak przez kilka lat z rzędu pokazy, wykonywane z dużym nakładem pracy, przynosiły wielkie korzyści.

Nauczycielom więc nie chodziło wówczas o wykazywanie postępów w wyćwiczeniu młodzieży, a jedynie o propagandę, zarówno wśród czynników miarodajnych jak i ogółu społeczeństwa.

Dziś na szczęście jest inaczej. Ministerstwo Oświaty opiekuje się ćwiczeniami cielesnemi w szkole narówni z innemi przedmiotami, a choć może wymiar godzin nie sięga jeszcze normy, przyjętej w innych krajach (np. w Szwecja 4 godz. tygodniowo gimnastyki i 2 godziny gier), a szkoły niektórych typów, np. zawodowe i niektóre prywatne, uchylają się nawet od skromnych norm przepisanych — to jednak drogą pokazów sprawy już dziś nie poprawimy.

Przeciwnie, uważam, że w obecnych warunkach, pokazy zbiorowe wspólnych lekcyj, robione rokrocznie, psują i dezorganizują systematyczną pracę nauczyciela. Na to, aby wspólna lekcja 18 czy 20 klas była wykonana względnie poprawnie, trzeba przygotowywać ją niemal kilka miesięcy, a więc nauczyciel, od chwili otrzymania obowiązującego wzoru lekcyjnego, przerywa...

Sądzę więc, że możliwem byłoby przeprowadzanie finałów lekkoatletycznych oraz rozgrupowanie na boisku dużej liczby drużyn, grających jednocześnie w rozmaite gry. Pożądane byłyby lekcje poszczególnych klas, utrzymane na istotnym poziomie wyćwiczenia danego zespołu; lekcje takie pobudzałyby do pracy zarówno młodzież jak i nauczyciela, dawałyby temat do dyskusyj i stawałyby się motorem postępu w zawodowej pracy. Rozgrywanie finałów lekkoatletycznych wobec publiczności byłoby ciekawsze od pokazu biegu, skoku i rzutu, gdyż należy przypuszczać, że tego rodzaju demonstracyj publiczność warszawska nie potrzebuje, a przeciwnie — interesuje się wyczynami młodzieży, która w niedalekiej przyszłości będzie chyba miała coś do powiedzenia w sporcie polskim. Do tego rodzaju programu możnaby też dołączyć przyznawanie oznaki sportowej, która, sądzę, niebawem już będzie ustalona i zatwierdzona.

Pragnęłabym bardzo, aby Sekcja W. F. przy T. N. S. W. zechciała wziąć pod uwagę tych słów kilka, rzuconych jedynie z myślą poprawy i uregulowania sposobów organizowania dni sportowych młodzieży szkolnej.

H. Olszewska.

TENNISOWE MISTRZOSTWA WARSZAWY

Nareszcie. Zwolennicy białego sportu długo czekali na sposobność ujrzenia dobrej i ciekawej gry. Warto było czekać. Rozegrany turniej możnaby uważać „moralnie" za mistrzostwa nieoficjalne Polski. Napływ zgłoszeń duży.

Na starcie nie zbrakło najlepszych naszych rakiet.

Z nieobecnych wspomnieć należałoby o pani Dubieńskiej, Poradowskiej i Richterównie.

Wyniki szczegółowe przedstawiają się następująco. Z pierwszej kolejki wyszły zwycięsko Maciejewska, Kowalewska i Znajdowska przez w. o., Groblewska po zwycięstwie nad Wottizówną 6:3, 6:3, Szapary po zwycięstwo nad Junżanką 6:1, 2:6, 6:2, Boniecka bijąc Ballenberg 6:0, 6:0, Wenzlowa bijąc Halicką 6:4, 4:6, 6:4, wynik dosyć niespodziewany, oraz Jaroszewiczowa przez w. o. Do ćwierć-finałów zakwalifikowały się Kowalewska bijąc Maciejewską pewnie 6:0, 6:1, Groblewska — Szapary 10:8, 6:2, Boniecka — Znajdowską 6:1, 6:2 i Wenzlowa po zwycięstwie nad Jaroszewiczową 6:1 ,6:1. Pół-finały dały zwycięstwo Kowalewskiej nad Groblewską, młodą, dobrze się zapowiadającą zawodniczką, po ciężkiej walce, nieraz dramatycznej. Młodość, brawura i atak musiały ustąpić tym razem rutynie, spokojowi i zimnej krwi. Wynik spotkania 6:3, 5:7, 10:8 dla p. Kowalewskiej. W drugim pół-finale Boniecka bez większego trudu wygrała z Wenzlową 6:2, 4:6, 7:5. Finałowe spotkanie dało zwycięstwo przedstawicielce Krakowa 6:4, 6:1.

Gra pojedyncza pań z wyrównaniem rozegrała się między temi samemi zawodniczkami, jednak fory zmieniły postać rzeczy i nieraz, jak to zwykle przy handicapach bywa, wyrównanie dało możność wyjścia na czoło słabszym. Do ćwierć-finałów zakwalifikowały się Boniecka, Kowalewska, Znajdowska oraz Junżanka. Pół-finałowe spotkania dały zwycięstwo Kowalewskiej nad Boniecką 6:5, 6:0, widocznie źle usposobioną, oraz Junżance nad Znajdowską 6:2, 6:5. Finał dał zwycięstwo Kowalewskiej po niezbyt zaciętej walce nad Junżanką 7:5, 6:3.

Gra podwójna pań i panów dała zwycięstwo Kowalewskiej i Lothowi J. nad parą Krzywoszewska — Kuchar 6:3, 6:4. W pół-finałach odpadli Groblewska—Stahl, pobici przez Kowalewską — Lotha, oraz Szapary — Warmiński, pobici przez Krzywoszewską — Kuchara.

Gra podwójna pań i panów z wyrównaniem w finałowem spotkaniu dała zwycięstwo parze Znajdowska — Kruszewski 7:5, 6:4. Organizację należy uznać za doskonałą. Sprężysta i doświadczona ręka p. Drewnowskiego umożliwiła przeprowadzenie rozgrywki w ciągu paru dni z nieznacznem tylko opóźnieniem mimo ciągłych deszczów.

Charakteryzując ogólnie nasze zawodniczki, należałoby powiedzieć, iż w stosunku do postępów gry na Zachodzie, jesteśmy cofnięci o dobrych parę lat.

Gra, aby być skuteczną i zwycięską, musi być aktywną, ataki przeprowadzane w szybkiem tempie. Wyjściowa pozycja — koniec kortu. Zakończenie — przy siatce. Ale na taką grę potrzeba dobrego przygotowania lekkoatletycznego, tego zaś nasze panie nie mają. Dopóki sport tennisowy pań nie będzie oparty na racjonalnem ogólnem przygotowaniu całego ciała, nie możemy myśleć o wypłynięciu na szersze wody międzynarodowe. Gra z końca kortu jest grą przeszłości. Przy rutynie i technice można dojść do niezłych wyników. Myśleć o dalszym postępie i zwycięstwach—niemożliwe. Dodać należy, że gra aktywna musi się wspierać oczywiście na pierwszorzędnem opanowaniu technicznem rakiety.

T. Maltze.

LEKKA ATLETYKA

MISTRZOSTWA POMORZA.

Zawody pań połączone zostały w roku bieżącym z zawodami panów, a nie odbyły się osobno, jak było uchwalone przez Pomorski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny. Zawiodła organizacja zawodów, która pozostawiała bardzo wiele do życzenia, brak sędziów odczuwał się na każdym kroku, a mamy ich przecież w Bydgoszczy coś około 30-tu.

Tegoroczne mistrzostwa zgromadziły na starcie elitę najlepszych zawodniczek z Grudziądza, Torunia



Uczestniczki turnieju tennisowego o mistrzostwo Warszawy.
Od lewej: pp. Wottizówna, Boniecka, Szapary, Brunnówna, Kowalewska, Junżanka, Wenzlowa i Ronówna.



Finał biegu na 100 m na zawodach wiedeńskich.
Pierwsza — Herma Schurinek ustanawia rekord Austrji w czasie 13 sek.

oraz Bydgoszczy i gdyby nie zły stan pogody oraz boiska, wyniki byłyby o wiele lepsze. Bardzo dobrze przedstawiały się pozamiejscowe zawodniczki, które też zdobyły wszystkie pierwsze miejsca. Bezkonkurencyjną w biegach okazała się znana rekordzistka Polski p. Gędziorowska, zaś w rzutach p. Struczyńska.

Bieg 60 mtr. 1. Gędziorowska (TKS. Toruń) 8,4. 2. Rybkówna (HKS. Bydgoszcz). 3. Ostrowska (TKS.).

80 mtr. 1. Gędziorowska 12,2 sek. 2. Rybkówna. 3. Ostrowska.

100 mtr. 1. Gędziorowska 14,4 sek. 2. Baumgartówna (Sokół IV Bydgoszcz). 3. Gillówna (Sokół III B.).

200 mtr. Rybkówna 30,2 (nowy rekord). 2. Woźniewska (Sokół I Bydgoszcz).

4 × 75 mtr. 1. T. K. S. 44,2 sek. (nowy rekord). 2. Sokół I. 3. Sokół III.

Skok wzwyż. 1. Labenzówna (H. K. S.) 1,17 mtr. 2. Struczyńska (Sokół — Grudziądz) 1.17. 3. Woźniewska (Sokół I Bydgoszcz). Wszystkie zawodniczki skaczą bez żadnego stylu, wogóle w tej konkurencji nie widać dotychczas żadnej poprawy.

Skok wdal. 1. Gędziorowska 4,51 mtr. 2. Struczyńska 4,15 mtr. (Sokół — Grudziądz). 3. Rybkówna 3,83 mtr. Oprócz p. Gędziorowskiej jest dobrą także p .Struczyńska, która przy większym treningu może osiągnąć lepsze wyniki.

Pchnięcie kulą 3,628 kg. 1. Struczyńska (Sokół Grudziądz) 6,64 mtr. 2. Kanabaj (Sokół I) 6,36 mtr. 3. Zalewska (Sokół — Grudziądz).

Rzut dyskiem. 1. Struczyńska 22,96 mtr. (nowy rekord). 2. Zalewska 22,65 mtr. 3. Gędziorowska 20,43 mtr.

Nowy rekord okręgowy padł także w rzucie dyskiem oburącz, który ustanowiła p. Zalewska 41,22 mtr.

Rzut oszczepem. 1. Struczyńska 22,05 mtr. (nowy rekord). 2. Zamońska (Sokół I — Bydgoszcz) 19,74 mtr. 3. Korzeniewska (TKS.) 19,01.

W rzutach dobremi okazały się zawodniczki z Grudziądza, które mają ładną technikę, lecz brak im jeszcze szybkości przy wyrzucie.

MISTRZOSTWA ŁODZI

Biegi: 60 mtr.: Kobielska (Ł. K. S.) 9 sek.; 100 mtr.: 1) Dobrosówna (Sokół Pabj.) 15.8; 250 mtr.: 1) Dobrosówna 41.4, 2) Raźniewska (KE.) 41.4; 1000 mtr.: Dobrosówna (Sok. Pabj.) 3:31.2 (rekord polski); sztafeta 4×75 mtr.: Ł.K.S. 46.4, 2) H.K.S.

Skoki: wzwyż Dobrosówna 1,28.

Rzuty: kulą: Kobielska (Ł. K. S.) 9.021 (poza konkursem 9.425, nowy rekord polski); dysk: 1) Kobielska 27.80, 2) Wencka (Ł. K. S.) 26.83; oszczep: Ficówna (Kalisz) 25.55 (poza konkursem 25.96).

ZAGRANICĄ

Na międzynarodowe zawody kobiece w Berlinie (12 b. m.) była zaproszona Halina Konopacka (AZS.), nasza rekordzistka w rzutach. Na zawody te nie pojechała jednak, gdyż po przebyciu uciążliwej grypy, wyniki jej obecne są znacznie słabsze, niż w roku ubiegłym.

Zawody te, urządzane przez s. c. Charlottenburg, wzbudziły wielkie zainteresowanie i osiągnęły duże powodzenie. Zwycięstwami podzieliły się Anglja, Niemcy i Austrja. Francja była nieco słabsza. Na zawodach tych ustanowiono 2 nowe rekordy światowe. Wyniki:

200 metrów. 1. Edwards (Anglja) 25,4 s. **rekord światowy;** dawny rekord Edwards 26 s. 2. Haynes (Anglja). 3. Wagner (Austrja). Francuzki Carne i Plancke odpadły w przedbiegach.

Kula. 1. Mader (Berlin) 10,71 m.

80 m. przez płotki. 1. Bredow (Niemcy) 12,8 — **rekord światowy.** 2. Hatt (Anglja). 3. Laloz (Francja). Rekord Polski na tym dystansie wynosi 13,9 (Jabłczyńska).

Skok wzwyż. 1. Weck (Niemcy) 1 m. 40. 2. Hatt (Anglja) 1,38. 3. Gunn (Anglja) 1,36. 4. Cloupet (Francja) 1,35. Wyniki słabe.

Oszczep. 1. Hargus (Niemcy) 37,57 m. — dziwne, iż niema wcale wzmianki o tem, że to jest rekord światowy. Niewiadomo, czy zwyciężczyni rzucała stylem klasycznym.

100 m. 1. Edwards (Anglja) 12,8 s. 2. Yonnglot (Anglja). 3. Gerhart. 4. Gagneux (Francja). Co się dzieje z rekordzistką światową p. Wittman (Niemcy)?

Skok wdal. 1. Gunn (Anglja) 5,27 — młoda ta zawodniczka miała już wyniki lepsze.

Dysk. Koppel (Austrja 34,34 m.

800 m. 1. Trickey (Anglja)—2:27,6. 2. Batschauer (Niemcy) 2:28,4. Wyniki bardzo dobre.

4 × 100 metrów. 1. Anglja 50,65. 2. Niemcy. 3. Francja.

PLAN LEKCJI

Święta sportowego młodzieży szkół średnich w Warszawie.

A. Wejście na boisko.

1. Marsz z wymachem ramion przodem i bokiem, wpion, skurcz i opust na 4 tempa (4 razy). 2. Marsz z podskokiem na 4 i wznosem kolana — trzymając się za ręce czwórkami (4 razy). 3. Marsz ze skłonem tułowia i dotykaniem stopy ręką nakrzyż na 4 tempa (4 razy). 4. Marsz ze wznosem ramion na 3-ci krok i wytrzymaniem czwartego tempa w zakroku wspiętym.

Stojąc. 5. Ramiona w poziom skurcz, skłony tułowia wtył ze ściągnięciem barków wtył (3 razy). 6. Przysiady kuczne, ręce dotykają ziemi nazewnątrz kolan (3 razy). 7. Skręt głowy z kolejnym wznosem ręki (po 2 razy). 8. Przysiad podparty: przejść 3 kroki wprzód rękami do podporu przodem, następnie 3 kroki nogami do przysiadu (2 razy). 9. Klęk podparty — wymach ramienia 4 razy lewą i 4 prawą. 10. Związać 2 koła i podskoki (krok — skok) (16 razy w lewo, 16 — w prawo).

B. 1. Siad płaski rozkroczny, skłony wprzód, ręce sięgają do stóp (3 razy). 2. Ze wznosem kolana ramiona wolno przenieść na głowę wbok i postawa (2 razy kolejno). 3. Rozkrok, ramiona wzwyż, wymach ramion wdół i 3 skłony wdół z dotykiem ziemi (3 razy). 4. Chwyt bioder — wykrok i rozkroki z podskokami i wznos kolana, jako podstawa przejściowa. Spoczynek. 5. Klęk jednonóż; ręce na czole, skłon tułowia wtył (2 razy na każdą nogę). 6. Gra: wyścig piłek. 7. Skurcz r. r. stopy zwarte; skręty tułowia z rzutem ręki wbok (różnostronnie): skręt w lewo, rzut prawej ręki (4 razy). 8. W rozkroku z chwytem za ręce, skłony boczne (bez dotykania ziemi) 2 razy, wtył zwrot i powtórzyć to samo 2 razy. 9. Skoki pajaca z trzymaniem przez współćwiczące (3 razy). 10. Bieg (marsz w głąb boiska). Na gwizd zatrzymać się we wspięciu r. r. wzwyż. 11. Pląs z piłeczkami. 12. Marsz ze śpiewem.

T. Ch.

PIŁKA SIATKOWA W SZKOŁACH WARSZAWSKICH.

Najbardziej popularną grą w szkołach żeńskich jest piłka siatkowa. Pociąga ona wszystkich, zarówno silnych jak słabych, często także nawet ułomnych. Znajomość tej gry nie ogranicza się tylko do szkół średnich, ale sięga dalej — bo do podstaw, do szkoły powszechnej.

We wszystkich prawie ośrodkach są prowadzone rozgrywki o tytuł mistrza szkół żeńskich.

W ostatnich tygodniach zostały zakończone zawody mistrzowskie szkół warszawskich.

Do walk o zaszczytny tytuł „najlepszej drużyny" stanęło 12 zespołów. Liczba ta nie odpowiada popularności gry.

Oto spis szkół, które zgłosiły się do pracy i wytrwały do końca: Seminarjum Rzemiosł, gimn. Kudasiewicz, Tymińskiej, „Współpraca", Kurmanowej, im. Konopnickiej, Kaleckiej, Rozenfeldowej, Mirlasowej, im. Em. Plater, Seminarjum naucz. im. Orzeszkowej.

Rozgrywki były prowadzone w dwóch grupach, systemem punktacyjnym. Pierwsze dwie drużyny, które zdobyły w grupie największą ilość partyj wygranych, wchodzą do finału. Tutaj znów systemem punktacyjnym prowadzą dalsze walki o pierwszeństwo.

Po trzymiesięcznych zawodach, prowadzonych w niedziele i święta na sali gimn. im. Rontalera podczas miesięcy zimowych, a na świeżem powietrzu — letnich, zostały wyeliminowane do ostatecznych gier drużyny:

z I grupy: Tymińska i Współpraca,

z II grupy: Sem. im. Orzeszkowej i gimn. im. Konopnickiej.

Na miejsce seminarzystek weszła drużyna gimn. Kaleckiej.

W ostatecznych rozgrywkach zajęły drużyny następujące miejsca.

1. gimn. im. Konopnickiej, zdobywając w eliminacyjnych 12 : 0 gier, w finale 6 : 0.
2. gimn. „Współpraca" w pierwszych rozgrywkach — 6 : 2 gier, w finale 4 :4.
3. gimn. Kaleckiej: w pierwszych rozgrywkach 7 : 4, w finale 3 : 4.
4. gimn. Tymińskiej w pierwszych rozgrywkach 7 : 2, w finale 1 : 6.

Mistrzem na r. 1926/27 zostaje drużyna gimn. im. Konopnickiej, uzyskując jednocześnie nagrodę, ufundowaną przez kuratorjum warszawskie.

T. Ch.

HAZENA.

Ruchliwy P. I. W. F., posiadający kilka dobrych drużyn kobiecych, organizował ostatnio i brał udział w szeregu meczów z istniejącemi już dość dawno drużynami klubów warszawskich. Dnia 16 czerwca odbyły się dwa spotkania: z Polonią i Warszawianką.

Mecz Polonia I — P. I. W. F. 3:2 nie przedstawiał nic ciekawego ze względu na zbyt powolne tempo gry. Drużyny równej siły. Wyróżniły się w ataku Polonii — Smidówna, która kieruje grą całej swej drużyny i w P. I. W. F. — Aleksandrowiczówna. Bramki strzeliły dla Polonii: Kielichówna 2, Smidówna 1; dla P. I. W. F. — Radłowska i Serwatowiczówna po jednej. Sędziowała dobrze i spokojnie p. Lothowa.

Znacznie ciekawszem było spotkanie Warszawianka — P. I. W. F. z wynikiem 9:7 (do przerwy 7:3). Przewaga była stale po stronie P. I. W. F., atak którego przewyższał przeciwniczki szybkością i dobrym startem do piłki, nie umiał jednak wykorzystać szeregu dobrych sytuacyj podbramkowych. Warszawianka zwycięstwo swe zawdzięcza Rudeckiej oraz szczęściu bramkarki. Bramki dla Warszawianki zdobyły: Rudecka 7, Warecka 2; dla P. I. W .F. — Chrupczałowska 3, Aleksandrowiczówna i Giżyńska po 2. Sędziował p. Rębowski.

Poprawiająca się z tygodnia na tydzień drużyna Instytutu, po doskonałej grze ataku, mającego pewne oparcie w dobrej parze pomocy przy zastosowaniu mądrej taktyki obrony — odniosła wspaniałe zwycięstwo nad Makkabi (10 : 1).

Ceny ogłoszeń: jednorazowo 1/1 kolumny — zł. 200.—, ½ — zł. 100.—, ¼ — zł. 50.—, 1/8 — zł. 25.—.

Redaktor „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska Nr. 32, m. 1. Tel. 130-46. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.